අතහැරීම

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

බුද්ධං ධම්මං සංඝං නමස්සාමි

"සබ්බේ ධම්මා නාලං අභිනිවේසායාතීතී"

පූජනීය මහා සංඝ රත්නය ප්රධාන පින්වත් මෑණිවරුන්ගෙන් අවසරයි. ශ්රද්ධාවන්ත පින්වතුනි,

අද දවසේ මාතෘකාව අතහැරීම.

මේ ව්යවහාරික දෙදහස් විසිදෙක අවුරුද්ද. අපි මේ සාකච්ඡාව පටන් අරගෙන දැන් ලොකු කාලයක් වෙනව. අළුතෙන් ආරංචියක් ආවා අළුත් කොරෝනා ප්රභේදයකුත් එළියට එනව කියල. ඒක අර තිබුන එකටත් වඩා බරපතලයි කියල තමයි කට්ටිය නම් කියන්නෙ. කොහොම වුනත් පින්වතුනි, මේ තියන ව්යවසන, මේ තියන කරදර බාධක එක්ක අපි ජීවත් වෙන්න එපායැ. මම කල්පනා කරා අද ඒක ගැන කතා කරන්න ඕන කියල. මේ මාතෘකාව හම්බ වුනේ කුසුමා මෑණියන්ගෙන්.

ඉතින් අපේ කාලය මෙහෙම ගලාගෙන යනකොට, ගෙවීගෙන යනකොට, බෙහෝ වෙලාවට අපි දේවල් එකතු කර ගත්තා වුනාට, සමහර අවස්ථා තියනවා අපිට දේවල් නැති වෙච්ච අවස්ථා. ඒ නැති වෙන අවස්ථාවට හෝ ඒ නැති වෙන අවස්ථාවෙදී ඒ දේ අපිට බලපාන විදිහ මතයි, ඒ නැති වෙන දේ තුලින් අපිට දුකක් එනවද නැද්ද කියන එක තීරණය වෙන්නෙ.

සාමාන්ය ලෝකයේ ඉන්නකොට අපිට දේවල් මුණ ගැහෙනවා. කට්ටියව මුණ ගැහෙනව සහ ඒ දේවල් බැහැර වෙනව, අයින් වෙනව. ඒක සාමාන්ය දෙයක්. ඒ වුනාට ඒ දේ බැහැර වෙනකොට, ඒ දේ බැහැර වෙලා යන්න හදනකොට, අපි ඒකට සූදානම්ද? නැද්ද? කියන එක මතයි අපේ ඊළඟ භවය තීරණය වෙන්නෙ කියල බුදු හාමුදුරුවො කියල දෙනව.

මගෙ ජීවිතේ මටත් එක අත්දැකීමක් තියනවා, මං හිතනවා ඔය ඇත්තන්ට ඊට වඩා අත්දැකීම් තියෙන්නත් පුළුවන්. මං දන්න එක්කෙනෙක්ගෙ පවුලක ඥාති කෙනෙක්ට අසනීප වෙලා ඉස්පිරිතාලෙකට එන්නෙයි කියල ආරාධනාවක් ආවා විගහට. පස්සෙ එහාට ගියා. යනකොට ඒ කෙනාගේ මූණට දාල තිබුනා අර හුස්ම ගන්න ලේසි වෙන්න කියල මොකක් හරි යන්තරයක් හයි කරල. ළඟ හිටපු අර සාත්තු සේවක කෙනෙක් ඇවිල්ල කිවුව කකුල් දෙක සීතලයි හොඳටෝම කියල. මමත් අල්ලල

බැලුව ඇත්ත ඒ කතාව. සීතලයි. හැබැයි ඒ කෙනාට කරන්න පුළුවන් දෙයක් වෙලා තිබ්බෙ හුස්ම ගන්න එක.

එයා බොහෝම උත්සාහයෙන් හුස්ම අඳින බවක් තේරුනා. ඒ වුනාට ශරීරයට පුළුවන්කමක් තිබ්බෙ නෑ ඒ ගත්ත හුස්ම එළියට දාන්න. ලබා ගන්න උවමනාකම තිබ්බා වුනාට බැහැර කරන්න පුළුවන්කමක් තිබ්බෙ නෑ ඇඟට. මට හොඳට මතකයි ඒ අසරණ රෝගියා උත්සාහ කලා කතා කරන්න. නමුත් අර හුස්ම එළියට යන්න හයි කරල තියන මැෂින් එක හන්දා එයාට කතා කර ගන්නත් බැහැ. එයාට කරන්න පුළුවන්කම තිබ්බෙ හුස්ම උඩට අඳින එක විතරයි.

මහ දෝංකාර දෙන සද්දෙකින් උඩට අඳිනව. ඒ සද්දෙ හරියට වතුරෙ ගිලිච්ච වෙලාවක කවුරු හරි කෙනෙක් එකපාරටම හුස්ම ගන්න උත්සාහ කලා කියන්නකො. අන්න ඒ වගේ සද්දයක් ඒක. මට අදටත් මතකයි. අපි එතනට ගිහිල්ල පිරිත් කියල, පිරිත් නූල් බැඳල, ඇවිල්ල විනාඩි පහක් ගියේ නැහැ පණිවිඩයක් ආව ඒ කෙනා කළුරිය කලා කියල.

ඔය සිද්ධිය මට ඇත්තටම ගොඩාක් හිතට වැදිච්ච සිද්ධියක් වුනා. ඔය සිද්ධිය ගැන ගොඩාක් කල්පනා කලා. ඒ අසරණ කෙනාට කරන්න පුළුවන්කම තිබ්බ දේ වුනේ හුස්ම උඩට ගන්න එක විතරයි. අනිත් එක ශරීරයට කරන්න බැහැ. හැබැයි බලාපොරොත්තු සමූහයක් තිබ්බ. කතා කරන්න ඕනකම තිබ්බ, හැබැයි කතා කරන්න බැහැ. හුස්ම ටික එළියට දාන්න ඕනකම තිබ්බ, නමුත් ඒක කරන්න බැහැ. තමන්ගේ දුක කියන්න ඕනකම තියෙන්න ඇති, නමුත් ඒක කරන්නත් බැහැ.

පින්වතුනි, අපි කාටත් කොරෝනාව තිබ්බා හෝ නැතා, කරදර තිබ්බා හෝ නැතා, කවදා හෝ දවසක යන්නත් වෙනව. ඊටත් එහා මෙහා අපේ ජීවිතේ දේවල් අපේ අතරෙන් බැහැර වෙලත් යනව. ඒකත් සාමාන්යයි. ඒ බැහැර වෙලා යන වෙලාවට, ඒ දේ බැහැර කරන්න බැරි තැන හදල තියන කාරණාවකුත් තියනව. ඒ දේ හෝ ඒ කෙනා හෝ ඒ කාරණාව අපෙන් බැහැර වෙලා යනකොට ඒ දේ බැහැර කරන්න බැරි වෙන විදිහේ දෙයක් අපි ගාව තියනවා. ඔන්න ඕකටයි කියන්නෙ අල්ලාගැනීම කියල.

ඔය කියන අල්ලගැනීම අපි හිතනව තියෙන්නෙ ධනය ගැන කියල. සමහරක් විට ශරීරය ගැන කියල. සමහරක් විට වත්පොහොසත්කම් ගැන. එහෙම කියල හිතන්නත් පුළුවන්.

නමුත් හැබෑවටම කියනව නම් ඔය කියන අල්ලා ගැනීම කියන එක තියෙන්නෙ, අප වටා තියන ඕනෑම දෙයක් කෙරෙහි අපි හැඟීම්බරතාවය දාල තියන ප්රමාණය මතයි.

අපි අල්ලගෙන තියෙන්නෙ ඇත්තම කියනව නම් හැඟීම්බරතාවය. ඕකට කියනව 'Emotional attachment' එකක් කියල. මේ ලෝකෙ දේවල් බැහැර වෙලා යනකොට, ඒ බැහැරවෙලා යන දේ බැහැර වෙලා යන විත්තිය අපි දන්නවා. නමුත් ඒක අනුමත කරන්න හිත දෙන්නෙ නැහැ. ඒ දේ බැහැර වෙලා යද්දි හිත හදා ගන්න ඉඩ දෙන්නෙ නැහැ. හේතුව තමයි අපි ගාව තියන අර කියන විදිහේ emotional attachment එක.

අපි ඒ දේවල් වලට හැඟීම්බරතාවයෙන් රුචි කරන හින්දා, හැඟීම්බරතාවයෙන් බැඳීම් හදාගෙන තියන හින්දා, ඒ දේ අපිට බැහැර කරන්න අමාරුයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන පටිච්චසමුප්පාදය හරි පුදුමාකාර ලස්සන දේශනාවක් වගේම අපිට කියල දෙනව පින්වතුනි, අපේ ජීවිතේ ඔය කියන සම්බන්ධතාවය, ඔය කියන හැඟීම්බර වූ අල්ලාගැනීම අතහරින්න පුළුවන් අවස්ථා බර ගානක් ගැන. බර ගානක් ගැන කියල දෙනව. තමන්ට තියන දක්ෂ පක්ෂකම අනුව ඒ ඒ අවස්ථාවන්වලදී අපිට අවස්ථාව තියනවා ඒ දේ බැහැර කරන්න.

හැබැයි ඒ බැහැර කරන්න බැරි විදියට අපිව ගැට ගහල තියන, අපිව සම්බන්ධ කරල තියන ධර්මතාවය තමයි හැඟීම්බරතාවය. අපේ ප් රාර්ථනා, අදහස්, බලාපොරොත්තු, අරමුණු, ඉලක්ක, මෙව්ව තමා අපිව රඳවල තියෙන්නෙ. මේව තමා අපිව ගැට ගහල තියෙන්නෙ.

කාරණාව තියෙන්නෙ ඔය කියන අවසාන මොහොතට අපි එනකොට අපේ තියන අදහස හෝ බලාපොරොත්තුව හෝ ප්රාර්ථනාව ඉස්මතු වුනොත් මීට වඩා සැපවන්තභාවයක් ලබන්න ඕන, මීට වඩා රූපවන්තභාවයක් ලබන්න ඕන, මීට වඩා ඥානවන්තභාවයක් හරි ලබන්න ඕන කොහොමහරි කියල අපේ හිතේ අදහසක් තිබුනොත්, හිත මියෑදෙන්නෙ මේ අදහසත් එක්කයි. මේ ශරීරය මියෑදෙන්නෙ හිතේ තියන අදහසත් එක්කයි. අන්න එයයි අපිට ඊළඟ ජීවිතේකට, නැත්නම් ඊළඟ අල්ලගැනීමකට පාර පෙන්නන්නෙ.

එතකොට පින්වතුනි, මේ කියන හැඟීම්බරතාවයෙන් යුක්ත වූ අල්ලා ගැනීමයි අපි අපේ ජීවිතේ අයින් කරන්න ඉගෙන ගන්න ඕන වෙන්නෙ. අපි අපේ ජීවිතෙන් බැහැර කරල දාන්න ඉගෙන ගන්න ඕන වෙන්නෙ. ඒක එක අතකට කියනව නම් කියන්න ලේසි කතාවක් තමයි. නමුත් අනික් පැත්තට මොකද්දෝ පටලැවිල්ලකුත් තේරෙනව. හේතුව, අපිට හිතුනහම අපිට කවුරු හරි කෙනෙක් කියල දුන්නොත් හැඟීම්බරතාවයෙන් කටයුතු කරන්න එපාය කියලා, ඇත්තටම අපිට තේරෙන්නෙ නැති වෙන්න පුළුවන් එහෙම නම් මේ ලෝකෙ කොහොමද කටයුතු කරන්නෙ? කියල.

අන්න එතනට තමයි පින්වතුනි, බුදු හාමුදුරුවො අපිට කියල දෙන්නේ දානය, ප්රිය වචනය, අර්ථචර්යාව සහ සමානාත්මතාවය කියන මේ කාරණා හතර. මෛත්රිය, කරුණාව, මුදිතාව සහ උපේක්ෂාව කියල

කියන බ්රහ්ම විහාර හතර. අපිට දේශනා කරනව ඔය කියන කාරණාවලින් මේ ජීවිතේ සරසවා ගන්න, පුරුදු කර ගන්න. ඒකෙ තේරුම සාමාන්ය ජීවිතේ තුල වැඩ කටයුතු කරද්දි, හැසිරෙද්දි, අපිට කරන්න පුළුවන් සේවය සැලසෙන විදිහේ ජීවිතයක් පවත්වන්න. ඒත් එක්කම බැහැර වෙලා එන්න යන වෙලාවෙදී අතහැරල දාන්න ඉගෙන ගන්න කියල.

අපි අල්ලගෙන තියන දේවල් අල්ලගෙන තියෙන්නෙ මොන මොන ආකාරයෙන්ද කියල හොයා ගෙන ගිහිල්ලා ඒව එකින් එක එකින් එක බැහැර කරන්න පුළුවන්කමක් තියනව නම්, මං හිතනව අපිට මේ ආපු සංසාරය වගේම කාලයක් යාවි ඔය වැඩේ කරල ඉවරයක් කරන්න. මොකද ඒ තරම් අල්ලාගැනීම් සමූහයක් ඔය ඇත්තොත් මමත් කරල තියනව සංසාර ගමන තුලදී. එහෙනම් මේකට තියන සරල ක්රමය මොකද්ද? ලේසි ක්රමය මොකද්ද?

හැඟීම්බරතාවය කියල කියන මමායනය, මගේකම, මට ඕන විදිහ, මම පාලනය කරන විදිහ, මට පාලනය කරන්න උවමනා කරන විදිහෙන් බැහැර වෙන සරල වැඩපිළිවෙල තමයි සතිපට්ඨානය කියල කියන්නෙ.

භාවනාව අපිට කියල දෙනව පින්වතුනි, මේ මොහොත තුල තියන දේ දැක බලාගන්න. මේ මොහොත තුල තියන එකත් එක්ක යා වෙලා ජීවත් වෙන්න. සතිපට්ඨානය හරියට සූරියකාන්ත මලක් වගේ. සූරියකාන්ත මල පිපෙන්නෙ ඉර දිහා බලාගෙන. දවස ගෙවන්නෙත් ඉර දිහා බලාගෙන. හවසට ඉර බැහැල යනකොට එයත් ඒ වගේ බැහැල යනව. ඊළඟ දවසෙ ආපහු ඉපදෙන්නෙ, ආපහු විකසිත වෙන්නෙ, ඉර දිහා බලගෙනමයි. ඉර කොහෙද ඉන්නෙ සූරියකාන්ත මල එයා දිහා බලාගෙන ඇති.

අන්න ඒ වගේ ලක්ෂණයකුයි සිහියෙන් කෙරෙන්නෙ. අපට බැරිකම තියෙන්නේ, සාමාන්ය ලෝකයාට බැරිකම තියෙන්නේ, එක මොහොතක එක කාරණාවක ඉන්න එකයි කරන්න අමාරු. අන්න ඒකටයි අපේ හිත අපි පුරුදු කර ගන්න ඕන වෙන්නෙ. අපිට අපේ හිත පුරුදු කර ගන්න පුළුවන්කමක් තියනව නම් මේ මොහොත තුල තියන කාරණේ දැනගෙන, ඒ කාරණාව තුල තියන හොඳ නරක ස්වභාවයත් දැනගෙන ජීවත් වෙන්න, අන්න පින්වතුනි අපිට අවස්ථාවක් එනවා හැඟීම්බරතාවයට නතු නොවී, යට නොවී, ඒ දේට ග්රහණය නොවී, මේ මොහොත තුල තියන එකත් එක්ක එක මොහොතක් සාමයෙන් ඉන්න.

ඒ දෙය බැහැර වෙලා යන්න හදන දෙයක් නම්, බැහැර වෙන්න යන දෙයක් නම්, ඒ දේ අනුමත කරලා හිත හදා ගන්න අපේ හිත සූදානම් වේවි.

භාවනාවෙන් කරන්නේ අතහරින්න අපේ හිත සූදානම් කරන එකයි.

වර්තමාන මොහොත කියල කියන්නෙ පින්වතුනි, අල්ලන්න පුළුවන් එකක් නෙවෙයි. කවදාවත් මවන්න පුළුවන් එකකුත් නෙවෙයි. අතීතය කියල කියන්නෙ අපිට මවන්න පුළුවන් එකක්. කතා කරන්න පුළුවන් එකක්. අල්ලගන්න පුළුවන් එකක්. අනාගතේ කියල කියන්නෙ මවන්න පුළුවන් එකක්. හදන්න පුළුවන් එකක්. කියන්න පුළුවන් එකක්. අල්ලගන්න පුළුවන් එකක්. හැබැයි වර්තමානය එහෙම බෑ. එතකොට ඔය කියන අල්ලගන්න බැරි වර්තමානය තුල මොහොතක් නිස්කලංකයෙ ඉන්න එකයි භාවනාවෙන් කියල දෙන්නෙ.

එතකොට පින්වතුනි, බුද්ධ ශාසනයෙන් අතහරින්න උගන්වන්නෙ අතීතය සහ අනාගතයයි. ඒ අතීතය සහ අනාගතය කියන දෙක ඔබ සහ මම කියන මේ ලෝකයා අල්ලාගෙන ඉන්නේ, තියාගෙන ඉන්නේ, හැඟීම්බරතාවය මතයි. ප්රාර්ථනාව මතයි. අදහස් මතයි. අරමුණු මතයි. බලාපොරොත්තු මතයි. අභිප්රායන් මතයි. ඉලක්ක මතයි. මේ ලෝකෙ දේවල් වෙනස් වෙලා යද්දි පින්වතුනි, අපිට තියන ප්රශ්නෙ ඒ දේවල් වෙනස් වෙන එක නෙවෙයි. අපේ අභිමථාර්තයට අපිට යා ගන්න බැරි වෙන එකයි තියන ප්රශ්නෙ. අපේ අභිමථාර්තයට අපිට යන්න පාර වැහෙන එකයි තියන ප් රශ්නෙ.

හැබැයි භාවනාව කරන කෙනා, සතිපට්ඨානය පුරුදු කරන කෙනා ඉගෙන ගන්නවා, වර්තමානය තුල ඇහෙන සද්දය හොඳ හෝ වේවා නරක හෝ වේවා ගාණක් නෑ. ඒ ඇහෙන එක තුල මොහොතක් ඉන්න. දැනෙන වේදනාව සැප හෝ වේවා දුක් හෝ වේවා සැපත් නැති දුකත් නැති මොකක්වත් නැති එකක් හෝ වේවා (උපේක්ෂා කියල කියනව ඕකට) ඒකත් එක්ක මොහොතක් ඉන්න.

ඊළඟ මොහොත තුල එයාට ප්රකට වෙන්න පුළුවන් තව අරමුණක්. සතිමත් බව තියනව නම් ඒ අරමුණත් එක්ක මොහොතක් ඉඳීවි. ඒ බාහිරින් තියන අරමුණ මොන හෝ දෙයක් වෙන්න පුළුවන්. ඒකෙ කාරණාවක් නෑ. ඒකෙ කාරණාවක් නෑ. අපිට පුළුවන්කම තියනවා නම් මහා නිධාන සූත්රයෙ කියන හැටියට, පටිච්චසමුප්පාදයෙ තියන කාරණාවල් අපිට තේරෙන අවස්ථාවෙන් ඊළඟ දේකට පරිවර්තනය වෙන්න කලින් බැහැර කරල දාන්න පුළුවන්කම තියනව නම්, එයයි දක්ෂතාවය. ඒකයි නිදහස.

අතහරින්න පුළුවන්කම තියෙන්නෙ පින්වතුනි, වර්තමානයට පැමිණුනොත් පමණයි. අනාගතය ගැන මෙනෙහි කරල හෝ අතීතය ගැන මෙනෙහි කරලා ඇත්තටම අපිට අතහරින්න දෙයක්, හරි අමාරුයි. ඒ ගැන හිතන්නත් හරි අමාරුයි. ඒ වුනාට වර්තමානය තුල තියන දේ හරියට හඳුනා ගත්තොත් අපිට ඥාණයක් ඒවි, මේ විදිහට තියන එකේ මොකක් හරි සකස් කිරීමක් කර ගන්න වෙනවයි කියල.

මේ වෙනකොට අපි අපේ ජීවිතේ පුරුදු කරගෙන යන්නෙ, ක්රියාත්මක කරමින් පවතින්නේ, අපි මෙච්චර කාලයක් පුරුදු කරපු විදිහයි. ඒ විදිහ තුල තියන අල්ල ගැනීම, ගැට ගහ ගැනීම, මගේ කියල තියාගැනීම, ආදී කාරණා තමා අපි එකින් එක, එකින් එක බැහැර කරන්න ඉගෙන ගන්නෙ. ඒ දේ බැහැර වුනාට පස්සේ, ඒ කියන දේ අතහැරියට පස්සේ, අපි හිත හදා ගනීවි වර්තමාන මොහොත තුල රූපය තිබුනා හෝ වේදනාව තිබුනා හෝ සංඥාව තිබුනා හෝ සංස්කාරය තිබුනා හෝ විඥ්ඥාණය තිබ්බා, ඒ තියන එකත් එක්ක මොහොතක් ඉන්න. ඒක ගැන අළුතෙන් ප්රාර්ථනා හදා ගන්න, සිතුවිලි බෝ කර ගන්න, අදහස් දක්වන්න, වෙනත් විදියකට හරවල පෙරලල ඉගෙන ගන්න, අපිට උවමනා කරන්නෙ නැති වේවි.

මහා පරිනිබ්බාන සූත්රයෙ බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරනවා, ජිවිතේ අවසාන කාලයට ආවට පස්සේ, අවසාන මොහොතට කිට්ටු වුනාට පස්සේ, ආරක්ෂා කරන්න මොනවත්ම දෙයක් නැති වුනාම,

"කතංමේ සරණ මත්තනෝ"

"මොකද්ද තියන සරණ කියල?" අහනවා.

උත්තරේ මේ සිහිය විතරයි.

අපි ඉගෙන ගෙන තියනව නම් වර්තමානය තුල ජීවත් වෙන්නෙ කොහොමද? කියල, අපි කතාබහ කරන වචනයක් එක්ක සජීවී වෙලා ජීවිතේ පවත්වන්නෙ කොහොමද? කියල, අපි ඉගෙනගෙන තියනව නම් කනට ඇහෙන ශබ්දයක් එක්ක සජීවී වෙලා ජීවත් වෙන්නෙ කොහොමද? කියල, අපි ඉගෙනගෙන තියනව නම් ඇහැට පේන රූපයක් එක්ක සජීවී වෙලා ජීවත් වෙන්නෙ කොහොමද? කියල, අපි ඉගෙනගෙන තියනව නම් ඇඟේ තියන ඕනෑම වින්දනයක් එක්ක සජීවී වෙලා, හාද වෙලා, ඒකත් එක්ක යා වෙලා, සම්බන්ධ වෙලා, ජීවත් වෙන්නෙ කොහොමද? කියල ඉගෙන ගෙන තියනව නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ඕක තමයි අපිට තියන පිළිසරණ කියල.

අවසාන මොහොතේදී අතහැරල යන්න කිට්ටු වෙනකොට සාමාන්ය ලෝකයා පින්වතුනි, වෙන කෙනෙක්ගෙ පිහිටක් පතනවා. ඒක හරියට මම අර ඉස්පිරිතාලෙ ගිය වෙලාවෙ ඒ අසරණ රෝගියා එයාගෙ දුක කියන්න උත්සාහ කලා වගේ වැඩක්. එයා එයාගෙ තියන අසරණකම ප්රකාශ කරන්න, උදව් ඉල්ලන්න උත්සාහ කලා වගේ වැඩක්. අතහරින එකට වඩා, මට යන්න බැහැ කියන එක කියන්න උත්සාහ කලා වගේ වැඩක්. බුද්ධ ශාසනේ කියල දෙන්නෙ අතහැරෙන දෙයක් එක්ක සාමයෙන් ඉන්න දෙයක්. අතහැරිල යන දේට යන්න දෙන කාරණාවක්.

ශාසනයේ අතහැරීම කියන වචනය ඇත්තටම පුදුමාකාර විදිහේ වපසරියක් තියන එකක්. මේක අපේ ජීවිතේට ගොඩාක් ලේසිය සහ පහසුව ගෙනැල්ල දෙනව. ඔය කියන හැඟීම්බරතාවයෙන් අල්ල ගන්නෙ නැතුව අපිට පුළුවන්කම තියනව නම්, අපේ තියන ගරුත්වය සහ වටිනාකම තේරුම් අරගෙන, අපේ තියන වැදගත්කම තේරුම් අරගෙන, ඒ වැදගත්කමට ඔබින හැටියට කටයුතු කරන්න පුළුවන්කම තියනව නම්, මෛත්රියෙන් යුක්තව, කරුණාවෙන් යුක්තව, මුදිතාවකින් යුක්තව, සහ උපේක්ෂාවෙන්, දන් දෙන්න ඕන වෙලාවට දන් දීලා, ප්රිය වචනය කතා කරන්න ඕන වෙලාවට ප්රිය වචනය කතා කරලා, සමානාත්මතාවයෙන් සලකන්න ඕන වෙලාවට සමානාත්මතාවයෙන් සලකලා, අර්ථචර්යාවෙන් අදහස් දක්වන්න නැත්නම් අර්ථචර්යාවෙන් ලෝකයට උදාහරණ ඕන වෙලාවෙ ඒ විදියට කටයුතු කරලා, අපි අපේ ජීවිතේ ගෙවනවා නම් පින්වතුනි, අන්න ඒ ජීවිතේ සාර්ථකයි.

එවන් වූ ජීවිතයක් හදා ගන්න එකයි, බුද්ධ ශාසනය තුල බුදු පියාණන් වහන්සේගේ ඉලක්කය හැටියට මට පේන්නෙ සහ තේරෙන්නෙ. උන් වහන්සේ අපිට කියල දෙන්නේ, කවදා හෝ මේ දේවල් අපට අතහැරල (යන්න වෙනවා, අනිවාර්යයෙන්ම) ඒ යන වෙලාවට අපි ඒ දේට සූදානම්ද? කියල. ඒ බැහැර වෙන්න යන දේට, බැහැර කරන්න යන දේට මම සූදානම්ද? ඔන්න ඔය සූදානමයි පින්වතුනි බුදු පියාණන් වහන්සේ අපිට කියල දෙන්නෙ. අපිට හදල දෙන්නෙ.

ඒ සූදානම ඇති කර ගන්න පුළුවන් කෙනා මහා නිධාන සූත්රයේ තියනව වගේ අවිද්යාවෙන් පටන් ගත්තහම

"දුක්ඛ දෝමනස්ස සම්භවන්තී"

කියන තැනට යනකං කරුණු කාරණා රාශියක් පහු කරන්න ඕන. හැබැයි එක ක්ෂණයකින් මේක වෙනවා. ඒක වෙනයි. නමුත් අපි දක්ෂ වුනොත්, දක්ෂ පක්ෂකම් තිබුනොත්, සිහිය තිබ්බොත්, අපිට මේ වෙලාවේදී දුක හදා ගන්නෙ හෝ අල්ලා ගැනීම කරන්නේ මෙන්න මේ මට්ටමෙනුයි, මෙන්න මේ කාරණාවෙනුයි කියල තේරුම් ගත්තා නම්, ඉන් එහාට තියන දුකකට යන එකෙන් අපිව නිදහස් වෙන්න පටන් ගන්නව. මොකද අපිට මේ කියන දුක හදා ගන්න විදිය බුදු පියාණන් වහන්සේ උගන්නලනෙ තියෙන්නෙ.

අවිද්යාව හින්දා සකස් කිරීම් හදා ගන්නවා. සකස් කරන හින්දා (සකස් කරනවා කියල කියන්නේ උවමනාවල්) විඥ්ඥාණය හදා ගන්නවා. විඥ්ඥාණය හින්දා නාමරූප ඇති කර ගන්නවා. නාමරූප කියල කියන්නේ (ඔය ඇත්තො අහල ඇති මේව) මේ ශරීර කූඩුව වගේ සතර මහා ධාතූන්ගෙන් හට ගත්ත දේවලුත්, ඒ සතර මහා ධාතූන් ක්රියාත්මක කරන්න උවමනා කරන අනිත් මෙවලම් ටිකත්. ඒ මෙවලම් වලින් අපිට මේ

කියන ආයතන හය හැදෙනවා. සලායතන. ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස. ආයතන හය තියන හින්දා අපි ස්පර්ශ කරනවා. එක එක දේවල් හඳුනා ගන්නව. ඇහැට රූපය, කනට සද්දය, නාසයට ගඳ සුවඳ ආදී වශයෙන්. එහෙම දේවල් හඳුනා ගන්න හන්දා, ස්පර්ශ කරන හන්දා අපි වින්දනය කරනවා.

ශරීරය විතරක් නෙවෙයි වින්දනය කරන්නේ, ඇහැට දකින රූපයත් වින්දනය කරනවා. කනට අහන සද්දයත් වින්දනය කරනවා. නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳත් අපි වින්දනය කරනවා. දිවට දැනෙන රසයත් අපි වින්දනය කරනවා. කයට එන ස්පර්ශය නම් කොහොමත් වින්දනය කරනවා. හිතට එන අරමුණත් අපි වින්දනය කරනවා. ඒ වින්දනය කරන හින්දයි තණ්හාව හට ගන්නෙ. උවමනාකම, ඕනෑකම, මගේකම, ලෝභකම, ලොල්කම හට ගන්නෙ. ඒ ලොල්කම හට ගත්තට පස්සේ අපි ඒ දේ අල්ලගන්නව.

මේ අල්ලගන්න හේතු වුනේ පින්වතුනි, ලෝභකම හට ගත්ත එකයි. ලෝභකම හට ගන්න හේතු වුනේ අපි ඒ දේ ඒ විදියට ස්පර්ශ කරපු හින්දයි. එතකොට සතිපට්ඨානය තුලින් උගන්වන ජීවන ක්රමය තුල අපිට කියල දෙන්නේ, මේ කියන ඉන්ද්රියන් හයම පාවිච්චි කරන්න තමයි. හැබැයි බුද්ධිමත් විදියට. "අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා" කියල නෙවෙයි එතනදි උගන්වන්නේ. "විජ්ජා පච්චයා" කියල.

යහපත් වූ නුවණ ඇති වුනාට පස්සේ එයාටත් සංස්කාරයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒ වුනාට ඒක දුක හදා ගන්න දෙයක් නෙවෙයි. මේ ජීවිතේ ජීවත් වෙන්න උවමනා කරන ප්රමාණයේ විතරක් කටයුතු කාරණා කරනවා. එයා කරන වින්දනය, තණ්හාවකට යට වෙන්නේ නැති විදිහේ වින්දනයක් කරන්න ඉගෙන ගන්නව. මේක තුල තියන අර හැඟීම්බර කොටස බැහැර කරලා, ඒ හැඟීම්බර කොටස අතහැරල දාල, එයා හිතත් එක්ක විතරක් ජීවත් වෙනව. ක්රියාත්මක වෙන විදිහේ ජීවිතයක් පාවිච්චි කරන්න පටන් ගන්නව. බැහැර කරන්න ඕන දේ දුක හදන දේ නම්, ඒ දුක හදන දේ අනිවාර්යයෙන්ම බැහැර කරනව. ඒ දුක හදන දේ බැහැර කරල දුකක් නැතුව ජීවත් වෙන්න ඉගෙන ගන්නව.

සාමාන්ය ලෝකෙ ජීවත් වෙනකොට අපිට දුක හදල දෙන්නෙ තරහ නම්, තරහ බැහැර කරල ජීවත් වෙන්න ඉගෙන ගන්නව. සාමාන්ය ලෝකෙ අපිට ජීවත් වෙනකොට ජීවිතේට දුක හදල දෙන්නෙ සැකය නම්, සැකය බැහැර කරල ජීවත් වෙන්න හිත හදා ගන්නව. ඉගෙන ගන්නව. සාමාන්ය ජීවිතේදී අපිට දුක හදල දීල තියෙන්නෙ පාලනය කරන එක නම්, පාලනයෙන් තොර වෙලා ජීවත් වෙන්න හිත හදා ගන්නව. ඉගෙන ගන්නව. ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස පුරුදු කරනව. මේකටයි භාවනාව කියල කියන්නෙ. මේකටයි පුරුදු කිරීම කියල කියන්නෙ.

එතකොට පින්වතුනි අපි අතහරින්නෙ කෙලෙස්. බුද්ධ ශාසනයෙ ඇත්තටම කියනව නම් අතහරින්න තියෙන්නෙ කෙලෙස් තමයි. ඒ කෙලෙස් තියන වෙලාවට අපේ සිහිය අපිට නෑ. කෙලෙස් රජ කරනකොට, කෙලෙස් වර්ධනය වුනාට පස්සේ, කෙලෙස් අපිව පාලනය කරන්න ගියාට පස්සේ, අපිට සිහියක් නෑ කොහොමටත්.

නමුත් මේ තියෙන්නෙ ක්ලේශය තමයි කියල හඳුනා ගත්තට පස්සේ අපිට අතහරින්න ලේසියි. අපි ඉගෙන ගන්නව අතහරින්නෙ කොහොමද කියල. අපි දන්නව අතහරින හැටි. අපි විඳිනව අතහැරීමේ තියන නිදහස. ඒ දේ මොහොතක් සිද්ධ කරලා, නැවත නැවත වාරවල්වලදී ඒ විදිහේ අතහැරීමක් සිදු කරමින් ජීවත් වෙන්න බුදු හාමුදුරුවෝ අපිට උගන්වනව.

මේක කරන්න දැන් ඔය ඇත්තන්ට තේරෙනව නේද පර්යංකයක්ම ඕන වෙන්නෙ නැහැ. සක්මන් මළුවක්ම ඕන වෙන්නෙත් නැහැ. සාමාන්ය ජීවිතේ තුල අපිට ඕනෑ තරම් අවස්ථාවල් එනවා. සාමාන්ය ජීවිතේ තුල අපි දුක හදා ගන්නා වූ කාරණාව හඳුනාගෙන, දැකලා, ඒක නැති විදියට ජීවත් වෙන්න ඉගෙන ගන්නව. එහෙම වුනාම සැනසීම ලැබෙනව.

අපි අතහරින්නෙ ක්ලේශයයි. බාහිර කෙනාව නෙවෙයි. කෙලේසයයි අපි අතහරින්නෙ. මේ ඇඟ නෙවෙයි අපිට අතහරින්න ඕනකම තියෙන්නේ. මේ ඇඟ කෙරෙහි තියන අල්ලා ගැනීමයි. ඒ දේ කරන්න ඉගෙන ගත්තට පස්සේ ඒ ඇඟට සිද්ධ වෙන දේ සිද්ධ වෙයි. අපිට කාරි නෑ. අපිට කමක් නෑ.

මහා නිධාන සූත්රයෙදි පින්වතුනි, අපිට කියල දෙන බුදු හාමුදුරුවන්ගේ නිවීමේ කලාවේ පුදුමාකාර ලක්ෂණය මේකයි. අපිට අපේ ජීවිතය තුල දකින්න පුළුවන් පුළුවන් පුළුවන් මට්ටම දක්වා අපිට ඒ දෙයින් නිදහස් වෙන්න පුළුවන්කම තියනව. ඒක හරියට කවුරු හරි කෙනෙක් දුවගෙන දුවගෙන යනවා කන්දකින් පල්ලෙහාට පනින තැනකට වගේ. එයා දන්නෙ නැහැ කන්දකින් තියෙන්නෙ කියලා. හැබැයි කන්දට කිට්ටු වෙන්න කිට්ටු වෙන්න මෙයාට තේරෙනව නම් තව පොඩ්ඩෙන් මාව වැටෙනව දැන් දුවන එක නවත්තන්න ඕන කියල, මේක ආන් ඒ වගේ වැඩක්. සමහර කෙනෙක්ට ඕක තේරෙන්නෙ නැති වෙන්න පුළුවන්. පැනල තුවාල වුනාට පස්සෙම තමයි එයා ඊළඟ වතාව ගැන කල්පනා කරන්නෙ. ගොඩක් වෙලාවට ඔය ඇත්තොත් මමත් වගේ.

නමුත් අපිට අවස්ථාව තියනව පින්වතුනි බුදුහාමුදුරුවො හන්දා, මේ ජීවිතේ තුල අතහරින්න ඕන දේ මොකද්ද? කියන එක ඉගෙන ගන්න. මේකෙන් කියන්නෙ නෑ මෛත්රිය, කරුණාව, මුදිතාව, උපේක්ඛාව අතහරින්න කියල. මේකෙන් කියන්නෙ නැහැ දානය, ප්රිය වචනය, අර්ථචර්යාව, සමානාත්මතාවය අතහරින්න කියල. එව්ව තියා ගන්නව. කෙලෙස් අතහරිනව. කෙලෙස් නැතුව ජීවත් වෙන්න ඉගෙන ගන්නව.

කෙලේසය අතහැරලා අර හැඟීම්බරතාවය කියල කියන, අපිව මේ උගුලෙ ගැට ගහල තියන දේ අතහැරල, සතුටෙන් සාමකාමීව ජීවත් වෙන්නෙ කොහොමද කියල ඉගෙන ගන්නව.

මේක ඉගෙන ගන්න ඕන දෙයක්. ඕව ඉගෙන ගන්න ඉස්කෝල තියනව නම් හොඳයි. නැති එකනෙ වැඩේ. ඒ දේ ඉගෙන ගන්න එකටයි භාවනාව කියල කියන්නෙ. ඒ දේ ඉගෙන ගන්න එකටයි ධර්මය පුරුදු කරනවා කියල කියන්නෙ. ඒ දේ ඉගෙන ගන්න පරීක්ෂණාගාරය පින්වතුනි, ඔය ඇත්තන්ගෙ සාමාන්ය ජීවිතේම තමයි. කරන කතාබහම තමයි. කරන වැඩේම තමයි. හිතන සිතුවිල්ලම තමයි.

මේ හැම එකක් තුලින්ම අපි ඉගෙන ගන්න බලමු අපි අල්ල ගැනීමකටද මේ යන්නෙ? තමන්ගෙ වටිනාකම තේරුම් අරගෙන හැබෑවටම ජීවත් වෙන්න ඕන විදිහේ උතුම් වූ ජීවිතයක් හැටියටද මේ ජීවත් වෙන්නේ? අතහැරිලද ජීවත් වෙන්නේ? කියල. මොකද අපිට අතහරින්න ඉගෙන ගන්න වෙන්නේ කෙලෙස් කියන්නෙ මොනවද කියන එකයි. බාහිර කෙනාව නෙවෙයි බාහිර දේම නෙවෙයි. ඒ දේ තිබිච්චාවයි තියනව නම්. නැත්තං ඒත් කාරි නෑ. හැබැයි මේ හැම දේකටම තියන අර අල්ලගැනීම, Emotional attachment එක, හැඟීම්බරතාවය බැහැර කරන එකයි සිහියට සහ නිවනට පාර වෙන්නෙ.

ඉතින් ඒ දේ කරන්න පින්වතුනි, මේ ලැබිල තියන වටපිටාව මං හිතනව ඉතාම උචිතයි කියල. එමින් පවතින කරදර තියෙන්න පුළුවන්, ප් රශ්ණ තියෙන්න පුළුවන්. ගණං ගන්න එපා මොකකටවත්. කිසි දේකට ගණං ගන්න යන්න එපා. මේ ලෝකෙ තියන දේවල් කොහොමත් එහෙමයි. කොහෙත් එහෙමයි. මේ හැම එකකින්ම දෙයක් ඉගෙන ගන්න බලන්න. යමක් හදාරන්න බලන්න. හිතේ නිදහස හදා ගන්නෙ කොහොමද? කියන එක ඉගෙන ගන්න, මේ සිදුවෙන හැම කාරණාවක්ම තමන්ට අරමුණු වෙන, තමන්ට ගැටෙන, තමන්ට වැඩිපුර දැනෙන, හැම කාරණාවක්ම ඉගෙන ගන්න බලන්න. දාගන්න බලන්න. තමන්ගෙ පරීක්ෂණාගාරයටම උපයෝගි කර ගන්න විදිහේ මෙවලමක් බවට පත් කර ගන්න.

අන්න ඒකට කියන්නෙ සතිපට්ඨානය පුරුදු කරනව කියල. මොකද සිහියට අරමුණක් නෑනෙ. කමටහනකුත් නෑ මේකට. මුකුත් නොකර ඉන්නවා වෙන දේ තේරුම් ගන්නවා. එච්චරයි.

ඉතින් ඔන්න ඔය කියන කාරණාවයි මට අද ඔය ඇත්තන්ට කියන්න ඕනකම තිබ්බේ. අපි අතහැරීම කියලා සමහර කෙනෙක් හිතන්න පුළුවන් මෛත් රීය, කරුණාව, මුදිතාව, උපෙක්ඛාව හෝ සත්ත්වයෝ හෝ අනික් අයව අතහරින්න ඕනෙයි කියල. ඒක නෙවෙයි. අපි කෙලෙස්නුයි අතහරින්න ඕන. මේ දේවල්වලට හැඟීම්බරතාවයෙන් අල්ලගෙන ඉන්න ස්වභාවයයි අත හරින්න ඕන. එහෙම වුනාට පස්සේ මෛත්රිය, කරුණාව, මුදිතාව,

උපෙක්ඛාවෙන් ලෝකයේ ජීවත් වෙන්න අපිට පුළුවන්කම තියනව. ඒක පුදුමාකාර සංතෝසයක්. පුදුමාකාර නිදහසක්. දානය, ප්රියවචනය, අර්ථචර්යාව සහ සමානාත්මතාවයෙන් මේ ලෝකය සරසවන්න පුළුවන්. මේ ලෝකයට සංග්රහ කරන්න පුළුවන්. ඒක පුදුමාකාර නිදහසක්. පුදුමාකාර සංතෝසයක්.

ඒ දේ කරන්න අපිට පුළුවන්. අවස්ථාව තියනව.

ඉතින් ඔන්න ඔය කාරණා ඇති කර ගන්න අද දවසේ මේ කියල දෙන කාරණාවලුත් හේතු වාසනා උපකාර වේවා කියල මං බලාපොරොත්තු වෙනව.

සියළු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

පූජනීය පදියතලාවේ මේධාවි හිමි